



اگر شما آسیبی جدی دارید، ممکن است لازم باشد از فعالیت ها و حرکات خاص دوری کنید تا زمانیکه به اندازه کافی بهبود یابید. اگر در مورد انجام فعالیت های خود مطمئن نیستید، از پزشک خود، فیزیوتراپ و یا متخصص مراقبت های بهداشتی سؤال کنید.



یک فیزیوتراپ می تواند شما را با تمریناتی برای بهبود قدرت عضلانی، انعطاف پذیری مفاصل و تعادل آماده سازد. این ورزش ها در بهبودی به شما کمک می کند، درد را محدود می کند و احتمال آسیب مجدد را کاهش می دهد.

♦ درمان رگ به رگ شدن:

- شما می توانید انتظار داشته باشید اکثر آسیب های بافت نرم در طی یک تا شش هفته کاملاً بهبود یابند. مدت زمان بهبودی، به سن شما، سلامت عمومی و شدت آسیب بستگی دارد. در صدمات خیلی شدید، ممکن است نیاز به گچ یا آتل باشد و یا حتی احتمال دارد عمل جراحی توصیه شود.
- ممکن است به مسکن احتیاج پیدا شود. در اغلب موارد استامینوفن و یا بروفن کافی است.
- درمان اولیه ی صدمات بافت نرم، بر اساس اصول زیر و اجتناب از آسیب قرار گرفته اند.

♦ صدمات بافت نرم (پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن):

- صدمات بافت نرم شامل آسیب به ماهیچه ها، تاندون ها و رباط ها می شود. (نه استخوان ها)
- تاندون ها، طناب هایی کش مانند هستند که عضلات را به استخوان نگه می دارند. آسیب به عضلات و تاندون ها با کشش بیش از حد باعث می شود آنها به اصطلاح رگ به رگ شوند.
- رباط ها، طناب هایی کششی هستند که استخوان ها را به هم نگه می دارند. کشش بیش از حد رباط ها باعث پیچ خوردگی آنها می شود. رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی ها می تواند برای مردم در تمام سنین با نتایج متفاوت اتفاق افتد.
- وقتی بافت نرم آسیب ببیند، معمولاً درد، تورم و اغلب کبودی وجود دارد. بسیاری از تورم ها می توانند روند درمان را آهسته کند.
- در صدمات شدید، ممکن است یک استخوان، شکسته شود و برای بررسی این شکستگی احتمالاً به اشعه ایکس احتیاج می شود.
- ♦ تمرینات:
- تمرینات آرام و کشش ها باید برای به حداقل رساندن آسیب، فوراً آغاز شوند. البته این در حالی است که درد خفیفی وجود داشته باشد، هرچند از دردهای شدید نیز باید جلوگیری کرد.
- ممکن است به شما چیز دیگری گفته شود. پس از چند روز، تا جایی که برایتان میسر است، به آرامی سطح فعالیت خود را افزایش دهید.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

صدمات بافت نرم

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

◆ در 48 تا 72 ساعت اول، از موارد زیر اجتناب کنید:

- **حرارت:** جریان خون و تورم را افزایش می دهد.
- **آسیب مجدد:** تا زمانی که به اندازه کافی بهبود پیدا نکرده اید از مفاصل خود حفاظت کنید.
- **ماساژ:** جریان خون و تورم را افزایش می دهد. اگر ماساژ خیلی زود شروع شود می تواند صدمه را بیشتر کند.

◆ در صورت مشاهده موارد زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- افزایش زیاد تورم و درد بسیار شدید که با مسکن بهبود نیابد.
- رنگ پریده شدن عضو گچ گرفته
- مواردی که توسط پزشک یا پرستار توصیه شده است.



- این موارد در 48 تا 72 ساعت بعد از آسیب، بسیار مهم هستند و می توانند روند بهبودی را تسریع بخشد.

- ◆ **استراحت:** استراحت کنید و از فعالیت هایی که باعث درد شدید می شود اجتناب کنید. (برای مثال راه رفتن و بالا بردن بازوها) شما ممکن است نیاز به استفاده از عصا و یا گردن آویز داشته باشید.



- ◆ **خنک سازی:** تکه های یخ را در یک حوله مرطوب قرار دهید، از نخود فرنگی یخ زده و یا کیسه یخ ورزشی استفاده کنید. هرگز یخ را مستقیم روی پوست ننماید. هر 15 تا 20 دقیقه، موقعی که هوشیار هستید یک تا دو ساعت از کیسه یخ استفاده کنید.

- **محکم بستن:** از یک بانداژ محکم استفاده کنید طوری که جریان خون را محدود نکند و باعث درد بیشتر نشود. بانداژ باید کل مفاصل را پوشش دهد.

- **بالا بردن:** در صورت امکان در حالت خوابیده عضو را بالاتر از قلب خود نگه دارید. اندام خود را با بالش حمایت کنید و یا زمانیکه راه نمی روید و از آن استفاده نمی کنید آن را بالا نگه دارید.